

## 《材料》 (4人分)

米 100g  
水 カップ1  
介護食用ゼラチン寒天 小さじ2  
だし昆布 10cm程度1枚

寿司A  
酢

酢 大さじ2  
上白糖 小さじ2  
塩 小さじ1/2  
だし昆布 1枚

マグロ(刺身・寿司用) 10g×8切れ  
サケ(刺身・寿司用) 10g×4切れ

B

だし汁 大さじ1  
薄口しょうゆ 大さじ1  
みりん 大さじ1  
オリーブ油 小さじ1  
練りわさび 小さじ1/2



鉦脈社

## にぎり寿司

みんなが大好き、ひとくちサイズで食べやすく

ソフト食  
1・2

エネルギー  
140kcal

塩分  
1.1g

### ココがポイント

- ① **ゼラチンご飯**で飲みこみやすく。  
介護食用ゼラチン寒天がご飯をコーティングし、冷めても固まらず、のどを通りやすい。
- ② **魚は脂**ののった**マグロ**や**サケ**を使うと、**やわらかく**食べやすい。  
繊維に直角に切って噛みやすく。
- ③ **油脂**の効果で**飲み込み**やすく。  
魚の漬け汁にオリーブ油(不飽和脂肪酸)を加え、のどのすべりをよくします。

## 《作り方》

- 1 研いだ米に水(米の重量の2倍)を加え、介護食用ゼラチン寒天を加えてよくかき混ぜます。  
ぬれたクッキングペーパーでふいただし昆布を入れ、炊飯器のおかゆモードで炊飯します。
- 2 Aを火にかけ、沸騰したら弱火にしてさらに1分間ほど加熱し、冷ましておきます。
- 3 炊きあがったご飯の粗熱をとりながら、②の寿司酢を加え、切るように混ぜて寿司飯をつくります。
- 4 寿司飯を15gずつ計量し、握っておきます。
- 5 マグロとサケは繊維に直角に、2mmの厚さにカットし、調合したBに漬けこみます。
- 6 ④の寿司飯にマグロとサケをのせて軽く握ります。  
サケはガスバーナーで炙ります。

### 参考文献

「いつもの材料でつくる 高齢者ソフト食メニュー88 vol.2」(鉦脈社刊)